

## **Metas**

Proponerse metas puede conducir a convertir sus sueños en realidad. Fije metas considerando lo que puede y no puede controlar, luego enumere los pasos que tiene que dar para lograr sus metas. Por ejemplo, ganar la lotería está fuera de nuestro control, pero cambiar aspectos de la vida o aceptar un nuevo desafío son cosas que podemos controlar.

¿Cuál es su meta para su niño? Su meta a largo plazo puede ser que él se convierta en un adulto muy exitoso. Para lograr esa meta a largo plazo, su niño debe dar muchos pasos pequeños. Sin embargo, sabemos que los jóvenes no piensan en el futuro distante, sino que más bien se centran en el presente.

Usted puede ayudar a su hijo a orientarse en función de metas ayudándolo a fijar metas en su vida. Por ejemplo, que le vaya bien en la escuela puede ser una meta. Las metas se deben subdividir en resultados que muestren el progreso hacia la meta. Ver los logros mientras se progresa hacia una meta da energía y ánimo para continuar progresando hacia la meta. Por ejemplo, una buena calificación en un proyecto importante durante las primeras nueve semanas de clases puede inspirar la siguiente buena calificación.

### ***Actividad: Vamos a proponernos una meta.***

Esta actividad se basa en la meta de tener un buen año escolar para su niño o niña.

**Duración:** Continua

**Materiales:** Papel, rotuladores

#### **Para comenzar:**

- Explíquelo a su niño que usted quiere ayudarlo a que le vaya bien en la escuela este año. Hablen de las dificultades o desafíos que encontraron el año pasado. Escoja una de estas dificultades o desafíos para tomar medidas al respecto. Escríbalo en forma de meta. Decidan exactamente lo que hay que hacer para lograr esta meta. Por ejemplo, si hacer las tareas causó problemas el año pasado, usted puede proponer la meta de hacer todas las tareas a tiempo este año.
- Pídale a su niño que haga una lista de las tareas que se deben hacer para alcanzar la meta bajo la declaración de la meta. Ponga la lista en una cartelera o en el refrigerador como recordatorio.
- Póngase de acuerdo en revisar la lista una vez a la semana para verificar el progreso que se hace.
- Deje que su niño escoja las maneras de celebrar sus logros a medida que progresa hacia la meta.